

ELINTARVIKKEIDEN TURVALLISEEN KÄYTTÖÖN LIITTYVIÄ YLEISIÄ OHJEITA

Ruokavirasto
Päivitetty elokuussa 2022

KOHDERYHMÄT:

Raskaana olevat ja imettävät naiset, imeväis- ja leikki-ikäiset lapset, koululaiset ja nuoret, vanhuksat ja vastustuskyvyttään heikentyneet henkilöt. Joissakin ohjeissa kohderyhmänä on koko väestö.

Taulukossa luetellaan ne tällä hetkellä tiedossa olevat elintarvikkeet, joiden käyttöön liittyy mahdollisia vaaroja. Taulukkoa ylläpidetään Ruokavirastossa. Nämä ohjeet on liitetty osaksi Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (VRN) ja Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) ”SYÖDÄÄN YHDESSÄ – ruokasuositukset lapsiperheille” -julkaisua.

Monipuolinen, vaihteleva ja kohtuullinen ruokavalio on paras keino välttää elintarvikkeiden mahdollisesti sisältämien haitallisten aineiden vaikutuksilta. Hyvä keittiö- ja käsittelyhygieniat sekä oikeat valmistus- ja säilytyslämpötilat vähentävät ruokamyrkytysten vaaraa. Noudata myös elintarvikkeen pakkauksessa annettuja käyttöohjeita.

TAULUKKO 1.

KALA ja KALAVALMISTEET			
Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Kala	Koko väestö	Kalaa suositellaan syötäväksi 2–3 kertaa viikossa. Kalan aiheuttamat terveyshyödyt ovat suuremmat kuin mahdolliset haitat. Kalalajien vaihteleva käyttö varmistaa, ettei mahdollisista ympäristösaaste- pitoisuuksista tarvitse olla huolissaan. Ruokavalioon suositellaan vaihdellen järvikalaa, kasvatettua kalaa ja merikalaa (esimerkiksi siika, muikku, seiti, kirjolohi, nieriä, taimen). Hyviä vaihtoehtoja ovat myös mm. kalapyörykät, -pihvit sekä kalasäilykkeet, kuten järvikalatuotteet ja tonnikala. Sisävesialueiden kalaa päivittäin syöviä suositellaan vähentämään hauen sekä myös muiden elohopeaa keräävien petokalojen käyttöä (isokokoiset ahvenet, kuha ja made).	Eräisiin kaloihin kertyvä elohopea ja/tai polyklooratut bifenyylit (PCB) ja dioksiinit sekä radioaktiiviset aineet eräissä järvissä. Sisävesi- ja merihauen sekä sisävesien petokalojen korkea elohopeapitoisuus. https://www.ruokavirasto.fi/kalansyontisuositus
	Leikki-ikäiset Koululaiset Hedelmällisessä iässä olevat	Käyttörajoitukset: 1–2 kertaa kuukaudessa isoa perkaamatomana yli 17 cm:n silakkaa, haukea tai vaihtoehtoisesti Itämerestä pyydettyä merilohta tai -taimena.	Sisävesi- ja merihauen sekä sisävesien petokalojen korkea elohopeapitoisuus.
	Raskaana olevat Imettävät	Haukea vältetään kokonaan raskauden aikana ja imettäessä.	Sisävesi- ja merihauen sekä sisävesien petokalojen korkea elohopeapitoisuus.

KALA ja KALAVALMISTEET

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
<p>Raaka kala ja äyriäiset, graavisuolattut ja kylmäsavustetut kalatuotteet sekä pastöroimaton mäti ja niitä sisältävät ruoat kuten sushit</p>	<p>Raskaana olevat Vanhukset Vastustuskyvyltään heikentyneet henkilöt</p>	<p>Seuraavia tuotteita käytetään vain kuumennettuina (sisälämpötila kauttaaltaan vähintään 70 astetta):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Raaka kala - Graavisuolattu tai kylmäsavustettu kala (sekä valmiiksi pakatut että pakkaamattomat ja/tai itse valmistetut tuotteet) - Tyhjiöpakatut sillituotteet - Kypsentämättömät äyriäiset - Pastöroimaton mäti - Edellä mainittuja tuotteita sisältävät ruoat, ml. sushi. <p>Kalasta valmistettuja puolisailykkeitä (ns. purkkisillit) voidaan käyttää sellaisenaan.</p>	<p><i>Listeria monocytogenes</i> -bakteeririski. Raskaana olevilla listerioosi voi olla tavanomaista flunssaa muistuttava kuumetauti (kuume, päänsärky, lihaskivut), joka voi johtaa keskenmenoon tai ennenaikaiseen synnytykseen tai vastasyntyneen infektoitumiseen. Vanhuksilla sekä henkilöillä, joiden vastustuskyky on heikentynyt perussairaudesta (esim. syöpä-, aids- ja elinsiirtopotilaat, maksa- tai munuaistautia sairastavat) tai lääkityksen (esim. kortikosteroidit) vuoksi, listerioosi ilmenee tavallisesti vaikeana yleisinfektiona tai aivokalvontulehduksena. https://www.ruokavirasto.fi/listeria</p>

LIHA, LIHAVALMISTEET, SIIPIKARJA ja RIISTA

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Makkara, nakit ja leikkeleet	Vauvat (alle 12 kk) Leikki-ikäiset	Makkaroita, nakkeja ja leikkeleitä ei käytetä. 1–2-vuotiaat: enintään 1 makkara-ateria viikossa ja korkeintaan 3–4 leikkelesiivua (yksi siivu painaa noin 10 g) viikossa. Yli 2-vuotiaat: Makkaran, nakkien ja leikkeleiden yhteismäärä saa olla enintään 150 g viikossa, mikä tarkoittaa esimerkiksi: 1 makkara-ateria viikossa ja 1 leikkelesiivu päivässä tai 2 makkara-ateriaa viikossa, ei leikkeleitä tai 2 leikkelesiivua päivässä.	Lisäaineena käytettävä nitriitti (E249, E250). Suuret nitriittimäärät voivat haitata hapenkuljetusta pienen lapsen elimistössä. Suosituksessa on otettu huomioon myös makkaroiden sisältämä kova rasva ja suola. https://www.ruokavirasto.fi/makkarat <u>Eviran riskinarviointiraportti, 2013</u>
Kypsät lihavalmisteet, leikkeleet	Raskaana olevat Vanhukset Vastustuskyvyllään heikentyneet henkilöt	Kuumennetaan ennen syömistä tai syödään mielellään hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää.	<i>Listeria monocytogenes</i> -bakteeririski. Raskaana olevilla listerioosi voi olla tavanomaista flunssaa muistuttava kuumetauti (kuume, päänsärky, lihaskivut), joka voi johtaa keskenmenoon tai ennenaikaiseen synnytykseen tai vastasyntyneen infektoitumiseen. Vanhuksilla sekä henkilöillä, joiden vastustuskyky on heikentynyt perussairauden (syöpä-, aids- ja elinsiirtopotilaat, maksa- tai munuaistauteja sairastavat) tai lääkityksen (esim. kortikosteroidit) vuoksi, listerioosi ilmenee tavallisesti vaikeana yleisinfektiona tai aivokalvontulehdusena. https://www.ruokavirasto.fi/listeria
Maksa, maksaruuat Maksamakkarat ja -pasteijat	Vauvat (alle 12 kk) Leikki-ikäiset Raskaana olevat	Maksaa ja maksavalmisteita ei käytetä. 1–6-vuotiaat: Maksamakkaraa ja -pasteijaa voi syödä enintään 70 g viikossa (noin 4–5 viipaletta/viikko) ja lisäksi maksalaatikkaa voi syödä enintään 300 g (3/4 eineslaatikko) kuukaudessa. Tällöin maksakastiketta ja -pihviä tulee välttää. Maksaruokia (jauhemaksa- ja maksapihvi, maksakastike, maksalaatikko) vältetään koko raskauden ajan. Maksamakkaraa ja -pasteijaa voi syödä enintään 200 g viikossa ja enintään 100 g yhdellä aterialla. Jos maksamakkaran tai -pasteijan käyttö on päivittäistä, sitä tulisi käyttää enintään 30 g (= 2 rkl = 2 viipaletta) vuorokaudessa.	Korkea A-vitamiinipitoisuus. Lapsilla liiallinen A-vitamiinin saanti voi johtaa maksan toiminnan ja aineenvaihdunnan häiriöihin. <u>Eviran riskinarviointiraportti, 2008</u> https://www.ruokavirasto.fi/maksa Raskauden aikana liiallinen A-vitamiinin saanti voi johtaa epämuodostuma- ja keskenmenoriskien. Aikuisten A-vitamiinin (retinolin) turvallisen saannin yläraja on 3000 µg/vrk. Sitä suurempi päiväsaanti ravintolisistä raskauden aikana on lisännyt sikiövaurioiden riskiä. https://www.ruokavirasto.fi/maksajarakaus <u>Eviran riskinarviointiraportti, 2007</u>

LIHA, LIHAVALMISTEET, SIIPIKARJA ja RIISTA

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
<p>Raaka liha, raaka jauheliha ja tartarpihvi</p> <p>Raaka koko liha, kestromakkarat (salami, metvursti), ilmakuivattu kinkku, kylmäsavustettu liha ja kypsentämätön kuivaliha (poron kuivaliha)</p>	<p>Koko väestö</p> <p>Raskaana olevat</p>	<p>Liha kypsennetään asianmukaisesti. Sianliha ja kaikki jauheliharuoat kuten pihvit, pyörykät ja mureke tarjotaan aina läpikypsänä. Samoja välineitä ei pidä käyttää raa'alle ja kypsälle tuotteelle.</p> <p>Vältetään kaikkia sellaisia lihatuotteita, joita ei ole missään vaiheessa kuumennettu. Myös kokoliha (pihvit, paisti) kypsennetään läpikypsäksi. Vaihtoehtoisesti tuotteet pakastetaan -18 asteen lämpötilaan vähintään 3 vuorokauden ajaksi ennen käyttöä toksoplasmaloiden tuhoamiseksi.</p>	<p>Raa'assa naudan- ja lampaanlihassa esim. EHEC- ja salmonellabakteeririski erityisesti ulkomaisissa lihoissa ja esim. Yersinia-infektioriski sianlihassa.</p> <p>Erityisesti raskaana olevilla toksoplasmariski. <u>Toksoplasmoosi</u></p> <p>Listeriariski. https://www.ruokavirasto.fi/listeria</p>
<p>Siipikarjan liha</p>	<p>Koko väestö</p>	<p>Käytetään vain kypsänä. Kypsä, kun sisälämpötila on yli 75 astetta.</p>	<p>Salmonella- ja kampylobakteeririski https://www.ruokavirasto.fi/salmonella</p>
<p>Yli 1-vuotiaiden hirvieläinten maksa ja munuaiset</p>	<p>Koko väestö</p>	<p>Ei käytetä (ei hyväksytty elintarvikkeeksi).</p> <p>Riistan käsittelyssä on noudatettava käsittelyohjeita.</p>	<p>Hirvieläinten sisäelinten korkeat raskasmetallipitoisuudet (kadmium).</p> <p><u>MMM:n asetus elintarvikevalvonnasta 315/2021</u></p> <p>Ks. käsittelyohjeet: Ruokavirasto, 2020. <u>Luonnonvaraisen riistan lihan käsittely ja lihan toimittaminen myyntiin.</u></p>

MAITO ja MAITVALMISTEET

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Raakamaito ja pastöroimaton maito	Koko väestö Lapset Raskaana olevat Vanhukset Vastustuskyvyltään heikentyneet henkilöt	Käytetään vain kuumennettuna. Huom! Erityinen riskielintarvike lapsille, raskaana oleville, vanhuksille ja vastustuskyvyltään heikentyneille.	Yersinia-, listeria-, EHEC-, salmonella- ja kampylobakteeririski. https://www.ruokavirasto.fi/raakamaito
Pastöroidimattomasta maidosta valmistetut juustot ja muut tuotteet	Raskaana olevat Vanhukset Vastustuskyvyltään heikentyneet henkilöt Lapset	Käytetään vain kuumennettuina.	Kuten raakamaidon kohdalla.
Pastöroidusta maidosta valmistetut home- ja kittijuustot	Raskaana olevat Vanhukset Vastustuskyvyltään heikentyneet henkilöt	Home- ja kittijuustoja, kuten brie, gorgonzola, chèvre, vacherin ja taleggio, ei suositella kuumentamattomina, vaikka ne olisivatkin tehty pastöroidusta maidosta. Kuumentaminen kauttaaltaan vähintään 70 asteen lämpötilaan tuhoaa listerian.	<i>Listeria monocytogenes</i> -bakteeririski. Raskaana olevilla listerioosi voi olla tavanomaista flunssaa muistuttava kuumetauti (kuume, päänsärky, lihaskivut), joka voi johtaa keskenmenoon tai ennenaikaiseen synnytykseen tai vastasyntyneen infektoitumiseen.
Pastöroidusta maidosta valmistetut muut pehmeät juustot		Raejuustoa sekä kuumana rasioihin pakattuja tuore- ja sulatejuustoja voidaan käyttää sellaisenaan. Pastöroidusta maidosta valmistettuja pehmeitä juustoja (pois lukien home- ja kittijuustot) voidaan niin ikään käyttää myös kuumentamattomina, mutta ne on hyvä käyttää tuoreina, hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää.	Vanhuksilla sekä henkilöillä, joiden vastustuskyky on heikentynyt perussairauden (syöpä-, aids- ja elinsiirtopotilaat, maksa- tai munuaistauteja sairastavat) tai lääkityksen (esim. kortikosteroidit) vuoksi, listerioosi ilmenee tavallisesti vaikeana yleisinfektiona tai aivokalvontulehduksena. Raakamaidon mahdollisesti sisältämät taudinaiheuttajabakteerit (katso kohta raakamaito). https://www.ruokavirasto.fi/listeria

KASVIKSET, SIENET ja VALMISRUUAT

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Nitraattia keräävät kasvikset	Vauvat (alle 12 kk)	Runsaasti nitraattia sisältäviä kasviksia tulee välttää: <ul style="list-style-type: none"> - pinaatti, nokkonen, - punajuuri, - erilaiset lehtisalaatit (mukaan lukien rucola), - kiinankaali, lehtikaali, kyssäkaali, - kurpitsa (mukaan lukien kaikki kurpitsalajit, ei koske kesäkurpitsaa), - retiisi, varsiselleri, fenkoli, - tuoreet yrtit, idut, - juuresmehut (ja edellä mainituista kasviksista valmistetut vihersmoothiet), - juuresten naatit 	Korkea nitraattipitoisuus. Suuret nitraattimäärät voivat haitata hapenkuljetusta pienen lapsen elimistössä. https://www.ruokavirasto.fi/nitraatti
Pakastevihannekset ja valmisruuat (teolliset, esim. laatikot, keitot, salaatit, pizzat, pyörykät, lämminsavukala)	Raskaana olevat Vanhukset Vastuskyvyltään heikentyneet henkilöt	Kaikki pakastevihannekset kuumennetaan ennen käyttöä (salaattiin lisättävät kiehualetaan ja jäädytetään ennen lisäämistä). Valmisruuat kuumennetaan kauttaaltaan ennen syömistä tai syödään mielellään hyvissä ajoin ennen viimeistä käyttöpäivää. Ks. myös Kypsät lihavalmisteet, leikkeleet	<i>Listeria monocytogenes</i> -bakteeririski. Raskaana olevilla listerioosi voi olla tavanomaista flunssaa muistuttava kuumetauti (kuume, päänsärky, lihaskivut), joka voi johtaa keskenmenoon tai ennenaikaiseen synnytykseen. Vanhuksilla sekä henkilöillä, joiden vastustuskyky on heikentynyt perussairaudesta (syöpä-, aids- ja elinsiirtopotilaat, maksa- tai munuaistauteja sairastavat) tai lääkityksen (esim. kortikosterooidit) vuoksi, listerioosi ilmenee tavallisesti vaikkeana yleisinfektiona tai aivokalvontulehduksena. https://www.ruokavirasto.fi/listeria
Ulkomaiset pakastemarjat	Koko väestö	Kuumennetaan ennen käyttöä 90 asteeseen 5 minuutin ajan tai keitetään 2 minuuttia. Ruokaviraston antamat suositukset ulkomaisten pakastemarjojen kuumennuksesta perustuvat Ruokaviraston ruokamyrkytys-epidemiarekisteriin. Rekisterissä ovat kaikki kuntien elintarvikevalvontaviranomaisten ilmoittamat ruokamyrkytys-epidemiat. Kaikkiin kuumentamattomiin kasviksiin voi liittyä jonkinlainen mikrobiologinen riski, eikä 100 % varmuutta jonkin tietyn tuotetyypin puhtaudesta ole siksi koskaan mahdollista antaa. Kuumennussuositusta ei ole annettu tuoreille marjoille eikä pakastetuille kotimaisille marjoille, koska ruokamyrkytystapauksia, joissa näiden tuotteiden epäillään toimineen välittäjäelintarvikkeina, on vain vähän.	Norovirus- ja hepatiitti A -virusriski https://www.ruokavirasto.fi/pakastemarjat

KASVIKSET, SIENET ja VALMISRUUAT

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Uuden sadon eli varhaisperunat	Vauvat (alle 12 kk)	Varhaisperunoita ei suositella vauvoille kiinteään ruokaan totuttamisvaiheessa.	Varhaisessa kasvuvaiheessa alkukesästä perunan mukuloissa voi esiintyä korkeita solaniini- ja/tai nitraattipitoisuuksia. Kun mukulat ovat täysin kehittyneet (kuori ja malto) kyseisiä haitta-aineita ei enää esiinny. https://www.ruokavirasto.fi/luontaisetmyrkyt https://www.ruokavirasto.fi/glykoalkaloidit
Vihreä, itänyt tai vaurioitunut peruna	Koko väestö	Ei käytetä	Korkea solaniinipitoisuus (luontainen toksiini). https://www.ruokavirasto.fi/glykoalkaloidit https://www.ruokavirasto.fi/luontaisetmyrkyt
Kypsymätön tomaatti	Koko väestö	Ei käytetä	Korkea tomatiinipitoisuus (luontainen toksiini). https://www.ruokavirasto.fi/glykoalkaloidit https://www.ruokavirasto.fi/luontaisetmyrkyt
Kypsentämätön punajuuri	Koko väestö	Kypsennettävä kunnolla. Punajuurta ei käytetä raakana.	Ruokamyrkytysvaara https://www.ruokavirasto.fi/punajuuri
Idut	Koko väestö	Käytetään mahdollisimman tuoreena. Säilytetään jääkaapissa. Itujen idättämisolosuhteet (lämpö ja kosteus) suosivat mikrobien kasvua. Raakojen itujen syömiseen liittyy siten tietty sairastumisriski. Bakteerit tuhoutuvat, jos idut kuumennetaan ruoanlaiton yhteydessä.	EHEC- ja salmonellabakteeririski kuumentamattomissa https://www.ruokavirasto.fi/idut
	Lapset	Käytetään kuumennettuna	
Sienet	Koko väestö	Varmistuttava sienilajista ja sen syöntikelpoisuudesta, käsittely sienilajin mukaan.	Eräiden sienien luontaiset myrkyt.
Korvasieni	Raskaana olevat Imettävät Lapset	Ei käytetä	Käsittelystä huolimatta sienissä on todettu jäämiä korvasienimyrkytystä (gyromitriini). Ks. korvasienten käsittelyohje https://www.ruokavirasto.fi/myrkyllisetsienet
Raakavilja-/siemenpuurot (liottamalla yön yli huoneen lämmössä valmistetut puurot)	Vauvat (alle 12 kk)	Ei suositella	Tuotteiden hygieeninen laatu voi olla huono.
	Leikki-ikäiset	1–6-vuotiaat: Liotettava jääkaappilämpötilassa.	

KAHVI ja MUUT KOFEIINIPITOISET JUOMAT ja TUOTTEET

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Kahvi ja muut kofeiinipitoiset juomat	Raskaana olevat Imettävät Lapset ja nuoret Kofeiiniherkät	Turvallisen kofeiinin saannin raja kaikista lähteistä päivässä ja kerta-annoksina nautittuna on – aikuisille 400 mg/päivä ja 200 mg/ kerta-annos – raskaana oleville 200 mg/päivä – imettäville 200 mg/päivä tai kerta-annos – lapsille ja nuorille (1–18 v) alle 3 mg/ painokilo 200 mg kofeiinia saa noin 3 dl (= noin kaksi kahvikupillista) tavallista suodatinkahvia tai yhdestä desilitrasta espressoa. Vastaavan määrän kofeiinia saan noin 8 dl mustaa teetä. Kaakaojuomassa on kofeiinia 3–5 mg/dl. Kofeiinipitoisia juomia voi käyttää satunnaisesti, mutta käytössä pitää ottaa huomioon vuorokausi- ja kerta-annosrajoitukset ja pienillä lapsilla ja nuorilla painokilo-kohtaiset rajoitukset.	Kofeiini kulkeutuu istukan kautta sikiöön ja rintamaidon kautta lapselle. Tieteellinen näyttö kofeiinin turvallisen saannin rajasta lapsille ja nuorille on vähäinen. Pienten lasten ja nuorten turvallisen saannin raja on johdettu aikuisten rajoista. Kofeiiniherkille ja raskaana oleville sekä lapsille kofeiini saattaa aiheuttaa jo pieninä annoksina sydämentykytystä ja vapinaa. Kofeiini voi myös aiheuttaa unihäiriöitä, kun sitä nautitaan ennen nukkumaan menoaikaa 1,4 mg/painokilo tai enemmän.
Energiajuomat	Raskaana olevat Imettävät Lapset ja nuoret Kofeiiniherkät	Ei suositella raskaana oleville eikä alle 15-vuotiaalle lapsille eikä nuorille. Kun tuotteessa on yli 150 mg/l kofeiinia, siinä on oltava pakkausmerkintä kofeiinipitoisuudesta (mg/100 ml) sekä varoitus: ”Korkea kofeiinipitoisuus. Ei suositella lapsille eikä raskaana oleville tai imettäville.” Lisäksi Ruokavirasto on ohjeistanut, että tuotteen suurin vuorokautinen käyttömäärä merkitään pakkaukseen. Pienessä tölkillisessä (2,5 dl) energiajuomaa kofeiinia on noin 80 mg ja isossa tölkillisessä (5 dl) noin 160 mg.	https://www.ruokavirasto.fi/energiajuomat https://www.ruokavirasto.fi/lapsetkofeiini
Kolajuomat	Raskaana olevat Imettävät Lapset ja nuoret Kofeiiniherkät	Kofeiinipitoiset kolajuomat soveltuvat vain satunnaiseen käyttöön. Kun tuotteessa on yli 150 mg/l kofeiinia, on tuotteissa oltava vastaavat varoitusmerkinnät kuin energiajuomissa. Tölkillisessä (3,3 dl) kola-juomaa on kofeiinia yleensä noin 25–60 mg ja pullollisessa (5 dl) noin 35–90 mg.	
Tuotteet, joihin on lisätty kofeiinia kuten makeiset, purukumit ja suklaapatukat sekä ravintolisät	Raskaana olevat Imettävät Lapset ja nuoret Kofeiiniherkät	Kofeiinipitoisten elintarvikkeitten pakkauksissa on oltava varoitusmerkintä: ”Sisältää kofeiinia. Ei suositella lapsille eikä raskaana oleville” sekä merkintä kofeiinipitoisuudesta mg/100 g. Kofeiinin määrä vaihtelee (6–60 mg/annos). Ravintolisissä kofeiinipitoisuus on ilmaistava pakkauksmerkinnöissä suositeltavaa päiväannosta kohden. Aikuisilla kofeiinivalmisteiden suurinta kerta-annosta, 200 mg, eikä päiväannosta, 400 mg, tule ylittää. Kofeiinia käytetään myös aromina. Tällöin kofeiini mainitaan tuotteen ainesosaluettelossa aromien kohdalla.	

ALKOHOLIJUOMAT

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Alkoholia sisältävät juomat (oluet, siiderit, viinit ja väkevät alkoholi-juomat)	Raskaana olevat	Ei käytetä	Alkoholi kulkeutuu istukan läpi alkioon ja sikiöön ja vaarantaa lapsen normaalin kasvun ja kehityksen. Satunnainenkin humalajuominen lisää haittariskiä. Sikiölle riskin aiheuttavaa alkoholialtistuksen määrää ei tunneta. Alkoholin käyttö on suositeltavaa lopettaa jo raskautta suunniteltaessa.
	Imettävät	Ei käytetä	Äidin nauttima alkoholi kulkeutuu rintamaitoon, jossa sen pitoisuus vastaa äidin veren alkoholipitoisuutta. Jos äiti on juonut alkoholia, imetystä tulee välttää niin kauan kuin alkoholia on verenkierrossa. Äidin runsas alkoholin käyttö imetysaikana on riski lapsen turvallisuudelle.
	Lapset ja nuoret	Alle 18-vuotiaat: Ei käytetä Alkoholijuomien myyminen ja välittäminen alle 18-vuotiaille on kiellettyä.	Lapsen ja nuoren kehittyvät aivot ja elimistö ovat aikuista herkemmat alkoholin vaikutuksille. Alkoholi laskee nuorella herkästi verensokeria ja johtaa vaaratilanteisiin. Alkoholi aiheuttaa myös psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista riippuvuutta.

MUUT JUOMAT

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Yrttijuomat/ -haudukkeet (muut kuin teekasvista haudutetut juomat)	Vauvat (alle 12 kk Leikki-ikäiset Raskaana olevat	Ei käytetä	Turvallisuudesta ei ole tietoa, voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.
	Imettävät	Ei suositella	Turvallisuudesta ei ole tietoa, voivat sisältää luontaisia haitta-aineita.
Kaakao/ kaakaojuoma	Vauvat (alle 12 kk)	Ei käytetä	Raakakaakon ja kaakaojauheen korkea kadmiumpitoisuus. <u>Eviran riskinarviointiraportti lasten altistumisesta raskasmetalleille, 2015</u>
Riisijuoma	Vauvat (alle 12 kk)	Ei käytetä	Ravintosisältö ei vastaa lapsen tarvetta.
	Leikki-ikäiset	Ei käytetä alle 6-vuotiaan yksinomaisten juomana (kuten ruokajuomana).	Korkea raskasmetallipitoisuus (epäorgaaninen arseeni). https://www.ruokavirasto.fi/arsenijariisi <u>Eviran riskinarviointiraportti lasten altistumisesta raskasmetalleille, 2015</u>
Bentsoehappoa (E210) ja bentsoaatteja (E211, E212 ja E213) sisältävät elintarvikkeet (mehujuomat)	Vauvat (alle 12 kk) Leikki-ikäiset	Ei käytetä Mehujuomia, joissa on bentsoehappoa lisäaineena, ei suositella päivittäiseen käyttöön. Suositetaan janojuomana vettä.	Bentsoehapon turvallisen päiväsaannin ylittyminen on mahdollista (lisäainekäyttö), jos bentsoehappoa (E210) ja bentsoaatteja (E211, E212, E213) sisältävien juomien käyttö on runsasta tai käytössä on useita tuotteita, joissa on lisättyä bentsoehappoa tai bentsoaatteja.

MAKEISET ja HUNAJA

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Lakritsi ja salmiakki- makeiset	Raskaana olevat	Ei suositella	Lakritsi- ja salmiakkimakeiset sisältävät glysyrritsiiniä, jonka turvallisesta käyttömäärästä ei ole tietoa. Korkea glysyrritsiinipitoisuus nostaa verenpainetta, lisää turvotusta ja voi aiheuttaa keskenmenovaaran ja on mahdollisesti yhteydessä lapsen kehityshäiriöihin. Pienet annokset (esimerkiksi annos lakritsijäätelöä tai muutama makeinen) eivät ole haitallisia.
Hunaja	Vauvat (alle 12 kk)	Ei käytetä alle 1-vuotiaiden ruoissa tai sellaisenaan (Varoitus Hunaja-asetuksessa).	Voi sisältää <i>Clostridium botulinum</i> -bakteerin itiöitä. <i>C. botulinum</i> -bakteeri voi tuottaa vaarallista botuliini-myrkkyä. Imeväisikäisillä on vaara sairastua imeväisbotulismiin, sillä heillä itiöt voivat muuntua kasvukykyisiksi myrkkyä tuottaviksi bakteereiksi lapsen kehittymättömän suolistomikrobiston vuoksi. https://www.ruokavirasto.fi/clostridiumbotulinum

SIEMENET, MAUSTEET, YRTIT, MERILEVÄ ja RAVINTOLISÄT

Ruoka-aine/ elintarvike	Keitä koskee	Oikea käyttö	Ohjeen peruste
Öljykasvien siemenet (esimerkiksi pellavan-, pinjan-, chian-, hampun-, seesamin-, kurpitsan-, unikon ja auringonkukansiemenet)	Aikuiset Raskaana olevat Imettävät Vauvat (alle 12 kk) Leikki-ikäiset	Enintään 2 rkl (n. 15 g) öljykasvien siemeniä päivässä siemenlajia vaihdellen. Öljysiemeniä sellaisenaan, rouheena tai liotettuna ei käytetä raskauden eikä imeytyksen aikana esimerkiksi ummetuksen hoitoon. Pienet määrät öljysiemeniä esimerkiksi leivissä eivät ole haitaksi. Ei käytetä Enintään 1 rkl (noin 6–8 g) päivässä siemenlajia vaihdellen.	Öljykasveilla on luontainen ominaisuus kerätä siemeniinsä maaperän raskasmetalleja, erityisesti nikkeliä ja kadmiumia. https://www.ruokavirasto.fi/pellavan-siemenet Öljysiementen kartoitus- ja valvontahanke -loppuraportti. Elintarvikevalvontavirasto. Helsinki: Evira 2019.
Aprikoosin siemenet (raa’at)	Vauvat (alle 12 kk) Leikki-ikäiset Aikuiset	Ei käytetä 1–3-vuotiaat: Ei käytetä Enintään 3 kappaletta pienikokoisia siemeniä (yhteensä 0,37 g) päivässä.	Sisältää luontaista toksiinia (amygdaliini). Amygdaliini muuntuu ruoansulatuskanavassa syanidiksi, joka voi aiheuttaa myrkytysvaaran. https://www.ruokavirasto.fi/aprikoosinsiemenet
Kaneli (kassiakaneli)	Vauvat (alle 12 kk) Leikki-ikäiset	Ei käytetä 1–6-vuotiaiden ei tule nauttia kanelia tai sitä sisältäviä tuotteita (esimerkiksi kanelisokeria puurossa) päivittäin. Turvallisuuden kannalta ei ole huolestuttavaa, jos kanelin käyttö on runsaampaa tilapäisesti esimerkiksi joulun aikana.	Kassiakanelin (<i>Cinnamomum cassia</i> , <i>Cinnamomum aromaticum</i> tai <i>Cinnamomum burmannii</i>) korkea kumariini-pitoisuus (luontainen toksiini). Kassiakaneli on tavallisessa käytössä oleva kaneli. Harvinaisemmassa ceyloninkanelissa (<i>Cinnamomum zeylanicum</i>) kumariinipitoisuudet ovat huomattavasti pienempiä. https://www.ruokavirasto.fi/kaneli
Inkivääri- ja inkivääri- tai uutteenä, inkivääri- ja inkivääriä sisältävät ravintolisät	Raskaana olevat	Käyttöä ei suositella. Inkiväärin mausteenomaisesta käytöstä tuoreena tai kuivattuna mausteena ei ole haittaa.	Sisältävät haitallisia aineita, turvallisuudesta käytöstä ei ole tietoa.
Merilevävalmisteet	Vauvat (alle 12 kk) Leikki-ikäiset Raskaana olevat Imettävät	Ei käytetä Ei käytetä, jos jodipitoisuus ei ole tiedossa tai tuotteen jodipitoisuus on korkea.	Eräissä merilevissä on todettu haitallisen korkeita jodipitoisuuksia. Joissakin merilevissä on todettu myös korkeita raskasmetallipitoisuuksia (arseeni, kadmium ja lyijy). Liiallinen jodin saanti on haitallista kilpirauhasen toiminnalle ja sikiön kasvuille. https://www.ruokavirasto.fi/arseeni Usein kysytyt kysymykset (kysymys 6): https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/usein-kysytyt-ravitsemussuosituksista/imevaisikaisten-ja-lasten-ruokavalio/
Ravintolisät, kasvipäriset	Vauvat (alle 12 kk) Leikki-ikäiset Raskaana olevat Imettävät	Käyttöä ei suositella.	Turvallisesta käytöstä ei ole tietoa. Voivat sisältää luontaisia haitta-aineita. Kasviravintolisien riskiprofiili -raportti 2019
Ravintolisät	Vauvat (alle 12 kk) Leikki-ikäiset Raskaana olevat Imettävät	Ravintolisien käyttösuositukset ovat kuitenkin kohderyhmän ravitsemussuosituksissa. Yksilölliseen tarpeeseen käyttöohjeet saa neuvolasta.	Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille, 2019